



**Wenn der Glaube trägt**

Seite 2



**Buchtip**

Seite 3



**Arbeit am offenen Herzen**

Seite 4

# MÄNNER aktuell

## Lauwarm – gut zum Zähneputzen

von Daniel Böcking

**Nie hatte ich Sorge, meinen Glauben an Gott wieder zu verlieren, nachdem ich vor etwa acht Jahren meinen Lebenskniefall vor Jesus hingelegt hatte. Wovor mir aber stets etwas bange war: Dass ich lauwarm im Glauben werde.**



Daniel Böcking

In der Offenbarung heisst es an die Gemeinde in Laodizea (3,15,16 NGÜ): «Ich weiss, wie du lebst und was du tust; ich weiss, dass du weder kalt noch warm bist. Wenn du doch das eine oder das andere wärst! Aber weil du weder warm noch kalt bist, sondern lauwarm, werde ich dich aus meinem Mund ausspucken.» So wollte ich nie sein. Und doch fühlte es sich in den vergangenen Monaten genau so an. Ich kenne viele Christen, denen es im Moment – vielleicht auch wegen der Pandemie-Tristesse – ähnlich ergeht. Deshalb schreibe ich darüber.

### Ich glaube, aber...

Lauwarm bedeutet für mich: – Ja, ich glaube an Gott, aber es erfüllt mich nicht jeden Morgen mit ehrlicher Kraft, Freude und Zuversicht. – Ja, ich bete. Aber mehr aus Pflichtbewusstsein als aus Sehnsucht nach Gemeinschaft mit Gott. – Ja, ich versuche die Worte der Bibel umzusetzen. Aber aus Regelgehorsam, selten als Herzensangelegenheit.

### Alltagsrituale

Woran liegt das? Die Corona-Zeit trug mit Sicherheit dazu bei. Weniger Gemeinschaft, zahllose Veränderungen, oft freudlose Perspektiven. Man klammert sich an die wenigen Rituale, die einem erhalten bleiben.

So habe auch ich es gemacht. Und aus Gebetszeiten und Bibellese wurden Alltagsrituale. Regeltermine. Ein weiteres Jour-Fixe im Kalender.

### Der «Kraftriegel» bröselt...

Persönlich kam noch hinzu, dass ich einige wichtige Entscheidungen zu treffen hatte. Doch egal, wie intensiv ich betete – ein Hinweis blieb aus. Wie sollte ich folgen, wenn mir die Führung fehlte? Die innere Sicherheit, die mir stets ein zuverlässiger «Kraftriegel» war, bröselte langsam. Ich betone, dass ich kein guter Ratgeber bin. Kein Theologe. Nicht übermässig reich an christlicher Lebenserfahrung. Deshalb kann ich hier nur meine persönlichen Erkenntnisse teilen – ohne Anspruch darauf, dass sie für andere ein Schlüssel sind.

### Urlaub

Während meinem Urlaub in Dänemark habe ich während dem Joggen durch Dünen und Wald zahlreiche Predigtpotcasts gehört und anschliessend in der Stille der Natur Gottes Gegenwart gesucht. Und das habe ich dabei gelernt:

### 1. Es geht nicht um mich

Ich suchte nach Entscheidungshilfen und wollte Gott dafür benutzen, es mir leichter zu machen. Das war vielleicht nicht falsch – aber auch nicht der beste Ansatz. In der Stille wurde mir irgendwann klar: Gott ist die Antwort. Auf ihn soll ich meinen Fokus setzen. Vielleicht muss ich diese oder jene Entschei-

Fortsetzung auf Seite 2

## Männertag 2021 mit Thomas Härry



Alle Infos zum 23. Männertag vom 13. November 2021 in der FCG Aarau findest du unter [www.maennerforum.ch](http://www.maennerforum.ch) -> Veranstaltungen.

## EDITORIAL

Die Zeit läuft unaufhörlich. Das Männerwochenende liegt bereits zwei Monate hinter uns und in zwei Monaten treffen wir uns in Aarau zum Männertag. Noch immer leben wir in angespannten Zeiten und Ermutigung ist etwas, das wir im Moment sicher alle gut gebrauchen können.



Daniel Böcking gewährt uns einen spannenden Einblick in seinen Alltag und zeigt uns auf, warum «lauwarm» gerade mal gut ist, um sich die Zähne zu putzen. Ganz anders lässt es Philipp Erne – oder sollte ich sagen «Philippus» angehen. Er arbeitet direkt am offenen Herzen mit uns. Und auch Aaron Walter lässt uns in einer besonderen Art an seinem Leben teilhaben.

Alle diese Berichte sollen dir zeigen, dass du mit deinen Herausforderungen nie alleine da stehst. Und sie sollen dir Mut machen, dich auch dann mit deinen Freunden auszutauschen, wenn sich dein Leben mal lauwarm anfühlt oder die dringend benötigte Energie ausbleibt.

Und wenn du dich grad fragst, wie du denn auf dein Umfeld entsprechend Einfluss nehmen und einen echten Unterschied machen kannst, dann solltest du dich zum Männertag vom 13. November anmelden. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen mit dir!

Mathias Suremann

## Lauwarm – gut zum ...

Fortsetzung von Seite 1

Alleine treffen. Aber solange ich meinen Blick auf Jesus richte, wird er auch meine unklugen Entschlüsse zum Guten führen. In Römer 8,28 heisst es ja, dass denen die Gott lieben alles zum Besten dient.

### 2. Nicht Kur - Lebensinhalt

Ganz offen: Ich war zwischenzeitlich vom Glauben enttäuscht. Noch vor einigen Monaten konnte ich mich darauf verlassen, dass ich nach einem ausgiebigen Gebet irgendwann ein Leuchten in mir spürte – und es mir besser ging. Das war mir abhandengekommen. Jetzt weiss ich: «gut so!» Denn es hatte dazu geführt, dass der Glaube für mich wie eine immer verfügbare Schmerztablette wurde.

Schnell ein Gebet eingeworfen, schon war ich wieder fit. Das ist hilfreich, aber nicht das Fundament, von dem Jesus in Lukas 6,48 spricht: «Er gleicht einem Mann, der ein Haus baut und dabei tief ausschachtet und das Fundament auf felsigen Grund legt. Wenn dann Hochwasser kommt und die Flutwellen gegen das Haus schlagen, können sie es nicht erschüttern, so gut ist es gebaut.» (NGÜ)

### 3. Rituale

Viele Christen lehnen Rituale grundsätzlich ab. So weit gehe ich nicht. Ich brauche eine bestimmte Ver-

lässlichkeit und Verbindlichkeit im Kalender. Mir hilft es, jeden Morgen vor allen anderen aufzustehen, joggen zu gehen, dazu Predigten zu hören und allein im Park Zeit für ein Gebet zu finden.

Derlei Rituale habe ich viele. Aber deren blosser Existenz ist noch kein geliebter Glaube. Täglich ein, zwei Bibelkapitel lesen hilft nicht, wenn ich es nur tue, um es von meiner To-Do-Liste zu streichen. Ich habe meine Rituale geändert. Habe zum Beispiel damit begonnen, meine Gebete laut zu sprechen oder einen neuen Leseplan gestartet. Kleinigkeiten. Aber sie sorgen für frischen Wind.

### 4. Meditation

Ein Pastor nannte Meditation «hinhörendes Beten». Damit erhält die Meditation eine neue Bedeutung. Wie konnte ich Antworten erwarten, wenn ich selbst die ganze Zeit plapperte? Wann sollte Gott sprechen, wenn in meinem Kopf pausenlos die Gedanken schwirren? Einfach mal im Kopf die Klappe halten! Raum geben. Impulse zulassen. Dafür findet man oft kaum einen Platz im übervollen Kalender. Aber genau in diesen Momenten konnte ich plötzlich wieder klarer sehen und fühlen, dass ich nie tiefer fallen kann, als in Gottes Hand.

### 5. Geduld ist eine Tugend

Mein Zeitplan ist meist nicht Gottes Zeitplan. Ich hätte alle Lösungen und

geistlichen Durchbrüche am liebsten jetzt und sofort. Die grosse Erkenntnis – am besten noch vor dem Frühstück. Das erhöht den Druck – und die Unzufriedenheit, wenn es nicht so kommt. Eine Freundin schickte mir die Zeilen von Dietrich Bonhoeffer: «Der Tag ist die Grenze unseres Sorgens und Mühens. Er ist lang genug, um Gott zu finden oder zu verlieren, um Glauben zu halten oder in Sünde und Schande zu fallen.

Darum schuf Gott Tag und Nacht, damit wir nicht im Grenzenlosen wanderten, sondern am Morgen schon das Ziel des Abends vor uns sähen.» Für mich heisst das: Wir dürfen kleine Schritte gehen. Jeder Abend ist ein Ende – und jeder Morgen ein Neuanfang, eine neue Chance.

### Schaffbare Etappen

Oder, wie uns Jesus in Matthäus 6,34 lehrt: Wir sollen uns nicht um den neuen Tag sorgen. So werden aus einem Berg der Herausforderung plötzlich schaffbare Etappen.

Gerne würde ich diese Gedanken mit einem überraschenden, effektvollen Happy End, einer Erleuchtung, beschliessen. Aber die hatte ich bislang nicht. Die Entscheidungen liegen noch immer bleischwer vor mir. Was sich geändert hat, ist meine Einstellung. Ich erwarte jetzt nicht weniger von Gott. Ich bin mir etwas viel Grösserem gewiss: Auch, wenn ich Gott eine Zeit lang nicht spüren mag, wenn

Antworten ausbleiben, ist er trotzdem da und liebt mich bedingungslos. Ein Geschenk der Ruhe und des Friedens in meiner inneren Rastlosigkeit.

### Gott als Geheimwaffe?

Meine Aufgabe ist es nicht, Gott als Geheimwaffe für meinen schnellen Erfolg oder gegen meine schlechte Laune einzusetzen. Sondern für ihn zu leben, ihn und meine Mitmenschen zu lieben und ihnen zu dienen. Nach seinen Geboten. Zu seiner Ehre. Oder nach Matthäus 6,33 (NGÜ): «Es soll euch zuerst um Gottes Reich und Gottes Gerechtigkeit gehen, dann wird euch das Übrige alles dazugegeben.»

### Biblische Wahrheit

Als ich wieder angefangen habe, auf diese biblische Wahrheit zu vertrauen, entzündete sich das Feuer plötzlich wieder neu. Kein sofortiges Aufblühen, keine sprühenden Flammen. Eher ein Glimmen. Aber auch das ist heisser als lauwarm – und kann wachsen.

Kontaktiere den Autor unter [daniel.bocking@googlemail.com](mailto:daniel.bocking@googlemail.com)

Daniel Böcking (44) arbeitete 20 Jahre lang bei BILD und ist heute Chefredakteur der Agentur StoryMachine. Vor acht Jahren fand er zum Glauben und schrieb darüber in den Büchern «Ein bisschen Glauben gibt es nicht» und «Warum Glaube großartig ist» (beide Gütersloher Verlagshaus). Er lebt mit seiner Frau und vier Kindern in Berlin.

# Wenn der Glaube trägt

Interview von Mathias Suremann

Vor 1 ½-Jahren ist Aaron Walther in eine schwere Erschöpfungsdepression gerutscht. Im nachfolgenden Interview gibt er uns einen Einblick in seinen Krankheitsverlauf und wie er darin Gottes tragende Kraft hat erleben dürfen.



Aaron Walther

**msm: Du bist vor ca. 1 ½ Jahren in eine schwere Erschöpfungsdepression gerutscht. Kannst Du uns in ein paar wenigen Worten schildern, was sich da ereignet hat?**

AW: Es kam schleichend und doch auch massiv. Ich war plötzlich sehr erschöpft, hatte Gliederschmerzen, Panikattacken, Schwächeanfälle und sehr starke Migräneanfälle. Ich konnte das lange nicht einordnen und versuchte weiterzumachen. Schliesslich ging es nicht mehr. Ich musste dem Chef

sagen, dass ich eine Pause brauche. Nach einigen Wochen stellte mein Arzt die Diagnose «Erschöpfungsdepression». Ich konnte kaum mehr etwas tun, das Gehen fiel mir schwer, der Kopf wurde immer je leerer und die Energie schien auch nicht mehr zurückzukommen. Ich begab mich in psychotherapeutische Behandlung, bei der zuerst von einer leichten depressiven Verstimmung die Rede war, ehe klar wurde, dass es sich um eine schwere Erschöpfungsdepression handelte. So zog es sich dann über mehrere Monate hin.

Es bereitete mir grosse Mühe, das ganze irgendwie zu verstehen, hatte ich mich doch zuvor noch nie so erlebt.

Ich war eine andere Person. Wo mich zuvor starker Lebenswille, Positivität, Kampfeist und Lebensfreude ausmachten, blieb nur mehr eine Leere und eine unglaubliche Kraftlosigkeit.

### Was hat diese Erschöpfungsdepression mit Deinem Glaubensleben gemacht?

Das empfand ich anfänglich als sehr schwierig. Ich glaubte doch an einen liebenden Vater im Himmel, der jederzeit eingreifen und heilen kann. Es war für mich zermürend, dass er scheinbar nichts tat und mich in diesem Elend hocken liess. Ich verstand nicht, wofür ich denn mein ganzes Leben in seinen Dienst gestellt hatte,

wenn das jetzt das Resultat ist. Ich versuchte die Beziehung mit ihm aufrechtzuerhalten, ihn zu suchen. Aber ich erlebte ihn über Wochen überhaupt nicht. Es war nur dunkel in meinem Glaubensleben. Dennoch war ER oft der Adressat meiner Fragen und meiner Hilferufe. Aber Antwort bekam ich in dieser Zeit keine.

### Welche Faktoren waren in dieser Krise hilfreich?

Ich merkte, wie wichtig es für mich ist, ein verbindliches Umfeld zu haben. Viele Leute schrieben mir über WhatsApp und beteten vor allem auch für mich. Auch wenn ich in der Situation nicht viel damit anfangen



konnte, so hat es mir doch sehr geholfen. Die Familie war für mich in dieser Zeit sehr wichtig, das war mein zuhause, das mir Sicherheit gab. Freunde, die mich besuchen kamen, ohne etwas zu erwarten. Zeitweise sassen wir abends zu zweit am Lagerfeuer, ohne ein Wort zu reden. Das hat mir Sicherheit und Wert gegeben. Und auch der Glaube an Gott.



Auch wenn in dieser Zeit keine Beziehung zu Gott da war, hat mich der Glaube doch am Leben erhalten. Durch frühere Erlebnisse

wusste ich: «Da muss noch mehr sein und es gibt ein höheres Ziel». Ich wusste dass Gott da ist, auch wenn ich ihn in dieser Zeit überhaupt nicht erleben konnte.

#### Welche Faktoren oder Umstände haben Deinen Alltag eher erschwert?

Ich versuchte zu verstehen, was genau ich falsch gemacht hatte. Wieso

das alles passiert war. Und wie ich da wieder rauskommen konnte. Es war für mich eine völlig neue Situation. Dann musste ich meine Arbeitsstelle kündigen und meinen Wohnort wechseln. Es änderte sich praktisch alles. Das nahm mir die Perspektive, wie es wieder zurück in ein geordnetes Leben gehen könnte. Ich musste ganz neu herausfinden, wo nun mein Zuhause war. Im Nachhinein war das damals nicht anders möglich und auch richtig, aber Stabilität hat es lange Zeit nicht gebracht. Auch haben mich die ganzen psychosomatischen Beschwerden irritiert. Es fiel mir schwer zu glauben, dass es sich «nur» um eine schwere Erschöpfungsdepression handeln sollte.

#### Du hast eine kurze Zeit in der christlich geführten psychiatrischen Klinik Langenthal verbracht. War es für dich sehr schwierig, diesen Schritt zu gehen?

Niemand will freiwillig in die psychiatrische Klinik gehen. Bei mir war es aber schon so akut, dass es zu Beginn wie eine Erlösung war, als ich in die Klinik eingewiesen wurde. Dass ich Hilfe in Anspruch nehmen musste, war für mich damals klar. Anfangs

war es dann aber sehr hart, weil sich lange Zeit keine Besserung einstellte. Ich dachte dann bei mir: «Wenn sie mir nicht mal in der Klinik helfen können, dann bin ich verloren!» Im Nachhinein war es eine wertvolle Zeit in Langenthal, ich konnte viel lernen. Gerade das Eintrainieren von Abläufen und Hilfsmitteln, um mit der Depression richtig umgehen zu können.

#### Welche Faktoren haben dazu beigetragen, dass sich Deine Situation verbessert hat?

Es brauchte alles so viel Zeit. Die verschiedenen Therapien, Abstand von meinem «alten» Leben, dem Einüben neuer Lebensmuster und, dass ich nun mehr Zeit für mich hatte. Ich musste nicht arbeiten und verspürte so weniger Druck. Das alles hat dazu beigetragen, dass sich die Situation wieder verbessert hat.

#### Was würdest Du anderen Männern raten, die sich in ähnlichen Situationen befinden?

Schlussendlich ist es wichtig, die Situation so anzunehmen wie sie ist. Als sehr wichtig erachte ich, unbedingt Hilfe in Anspruch zu nehmen und sich in einen sicheren Rahmen zu begeben. Das war für mich sehr schwierig, aber rückblickend sehr wichtig und wertvoll. Ich musste lernen, mich fallen zu lassen. Dann muss man sich selber viel Zeit geben und auch jenen, die einem zu helfen versuchen. Irgendwann kommt dann der Zeitpunkt, wo es darum geht, ganz langsam aufzustehen und Schritte zu tun, um wieder auf die Beine zu kommen und sich Schritt für Schritt einen gesunden Lebensstil aufbauen! In diesen Prozess bin ich aktuell noch involviert.

#### Möchtest Du unseren Männern sonst noch etwas mit auf ihren Weg geben?

- Es ist wichtig eigene Überzeugungen zu leben.
- Ich habe mich zu fest mit meinem Dienst identifiziert, was vielerorts als lobenswert gilt, bei mir aber ungesund wurde.
- Höre und folge deinem Herzen! Tue was du willst und was dir guttut.
- Dein Leben ist deine Verantwortung. Nur wenn du gut zu dir schaust, kannst du auch gut zu deinen Nächsten schauen.

Kontaktiere den Autor unter [info@maennerforum.ch](mailto:info@maennerforum.ch)

## BUCH-TIPP

### Schleifstein - Das Männer Andachtsbuch



Gott möchte den Charakter, die Persönlichkeit, die Vaterschaft, eben das Beste im Mann, hervorbringen.

In 52 Andachten durchlaufen die Autoren wie z.B. Uwe Heimowski und Frank Heinrich das Lukasevangelium und machen dabei spannende und überraschende Entdeckungen.

Sie laden zur Auszeit ein und ermutigen, sich Gott zu öffnen und den Schöpfer selbst an sich arbeiten zu lassen - denn nur eine geschliffene Schneide kann Qualität hervorbringen.

Ein Buch, das Mut macht und herausfordert.

Von Rüdiger Jope. Erschienen im SCM Brockhaus Verlag 2018.

Artikel-Nr. 226856  
CHF 20.00 [www.fontis-shop.ch](http://www.fontis-shop.ch)

#### Herausgeber:

Männerforum  
Redaktion: Raymond Schmid (rs),  
Mathias Suremann (msm)

#### Männerforum

Tösstalstrasse 23, CH-8400 Winterthur  
Tel. +41 52 397 70 07  
[info@maennerforum.ch](mailto:info@maennerforum.ch)  
[www.maennerforum.ch](http://www.maennerforum.ch)  
[www.facebook.com/maennerforum](https://www.facebook.com/maennerforum)  
PC 85-57621-2, BIC: POFICHBEXXX  
IBAN: CH57 0900 0000 8505 7621 2



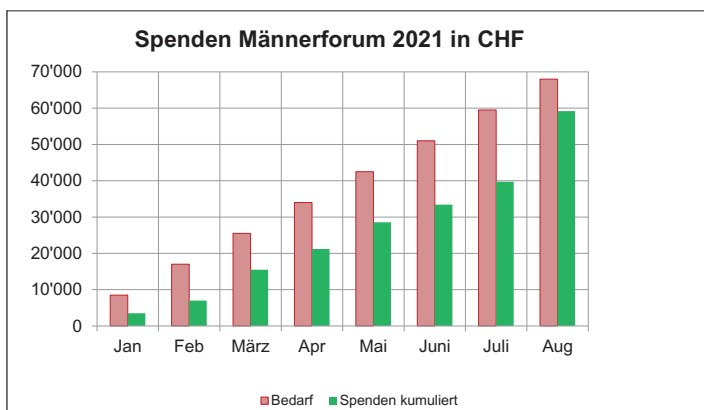
# Finanzen / Spenden

## Zwei grosse Spenden haben uns im vergangenen Monat Luft verschafft, sodass wir offene Rechnungen begleichen konnten. Dennoch bleibt der Bedarf gross!

Im August sind wir durch zwei grosse Spenden sehr ermutigt worden und zusammen mit den andern regelmässigen Spenden verschaffte uns dies Luft. Wir sind sehr dankbar, dass wir so fürs Erste unseren Verpflichtungen nachkommen konnten. Doch leider hinken wir unserem Bedarf noch deutlich hinterher. Das sehr schlechte Coronajahr 2020 macht uns immer noch zu schaffen.

Wir sind auf eine breite Unterstützung durch euch Männer angewiesen und hoffen auf euren anhaltenden finanziellen Support.

Wir ermutigen dich dazu, noch heute einen Dauerauftrag einzurichten und unsere Arbeit auf diese Weise regelmässig zu unterstützen. Auch kleine Beträge schätzen wir sehr. Wir danken dir für dein Mittragen.



# Arbeit am offenen Herzen

Ich kenne einen Mann, nennen wir ihn Philippus, bei dem konnte genug nicht genug sein: Arbeit, Familie, Hobbys, ehrenamtliche Mitarbeit und Feiern mit Freunden und Verwandten.

Sein Motto lautete: Mehr ist mehr und genug ist nicht genug. So entwickelte er einen Lebensstil am Limit, immer kurz vor der Belastungsgrenze.

## Akribisch geführte Agenda

Die Agenda musste optimiert und akribisch geführt werden. Sport (wenn er überhaupt dafür Zeit fand) gab es früh morgens vor Arbeit oder abends spät, wenn andere schliefen. Und obwohl seine Zeit schon zu knapp war, konnte er in einer freien Minute noch neue Pläne schmieden und Projekte anreissen.

Es ging gut, bis er eine neue Ausbildung anfang und die Krankheit seiner Mutter sie auf ihren letzten Weg führte. Plötzlich war da keine Reserve mehr. Das Limit war überschritten, die emotionalen Kräfte aufgezehrt. Nachts schlief er unruhig. Am Morgen zeigten sich Kieferverspannungen. Das Pfeifen in den Ohren übertönte jede Stille.

Ein Fall für die Therapie? Ja, das wäre eine Option gewesen. Doch Philippus schlug den gut gemeinten Rat einer Freundin aus. Er hatte sich selbst in diese Situation hineinmanövriert, nun wollte er sich auch selbst wieder herausführen.

## Sich selbst führen

Sich selbst führen – das ist keine Kunst, es ist Arbeit. Herzensarbeit. Gott sagt: «Mehr als alles behüte dein Herz, denn draus fliesst das Leben.» (Spr 4,23). Selbstführung

bedeutet, im Bild gesprochen, eine Arbeit am offenen Herzen.

## Arbeit am offenen Herzen

Wir arbeiten wie ein Chirurg am offenen Herzen, weil wir kein neues einsetzen können. Während es schlägt, während wir Tag für Tag leben, arbeiten wir an unserer Herzenshaltung. Offen sein bedeutet, dass wir den Willen zeigen, unsere festgelegten Muster zu hinterfragen, unsere Motive zu prüfen und unseren Ängsten in die Augen zu schauen. Das lohnt sich, weil unsere bewussten oder unbewussten Motive, Lebensmuster und Ängste uns öfter führen als wir wahrnehmen.

Das spüren wir, wenn wir Dinge getan haben, für die wir uns schämen, uns selbst anklagen oder wenn wir uns bei anderen dafür entschuldigen müssen. Dann wissen wir, dass nicht unser Verstand, sondern unsere Emotionen uns geführt haben.

## Ratio und Emotio

So sind wir geschaffen. Männer mit Ratio (Vernunft/Verstand) und Emotio (Gefühl/Regung) und das ist auch gut so. Im Herzen sind nach alttestamentlichem Verständnis Emotio und Ratio verankert. Weil das so ist, müssen wir regelmässig an unserem Herzen arbeiten, um es zu behüten – denn daraus fliesst das Leben. Nehmen wir uns also die Zeit, um in uns hineinzuhören. Wir schauen nach innen und versuchen in Worte zu

fassen, was da ist. Hier helfen uns verschiedene Fragen: «Warum rege ich mich jetzt gerade auf? Wie geht es mir jetzt? Was wäre so schlimm, wenn diese Arbeit erst nächste Woche erledigt wäre? Warum ist mir das jetzt gerade so wichtig? Ein Anteil in mir findet diese Sache jetzt sehr wichtig. Gibt es noch andere Anteile in mir, denen etwas anderes wichtig ist und wie kann ich beide Anliegen ernst nehmen?» usw.

## Schenke mir ein reines Herz

Wenn wir uns während der Arbeit oder zwischen einzelnen Terminen solche und ähnliche Fragen stellen, können wir unser Herz bewahren. Das kostet uns über den Tag verteilt und zusammengerechnet vielleicht fünf Minuten unseres Tages. Philippus musste es auf die harte Tour lernen. Das ist jedoch nicht nötig. Schon fünf Minuten am Tag helfen für eine gute physische und psychische Gesundheit. Und auf dem Weg zu einem sinnerfüllten Leben können wir mit dem Psalmisten David beten: «Herr, schenke mir ein reines Herz und einen neuen Geist.» Ps. 51.10



Philipp Erne

Philippus Wohnt im Limmattal, ist seit 20 Jahren verheiratet und Vater von zwei Söhnen.

Kontaktiere den Autor unter [ph.erne@bewegungplus.ch](mailto:ph.erne@bewegungplus.ch)

# Humor

## 11 Punkte, die du von Noahs Arche lernen kannst:

1. Nicht das Boot verpassen!
2. Denke daran, dass wir alle im selben Boot sitzen.
3. Plane vorausschauend! Es hat nicht gerechnet, als Noah die Arche baute.
4. Bleibe in Form! Auch wenn du 100 Jahre alt bist, könnte dich jemand

# DATEN

## Männerforum Männertag

13. November 2021

[www.maennerforum.ch](http://www.maennerforum.ch)

## Männerforum Wochenende

25.-27. März 2022

[www.maennerforum.ch](http://www.maennerforum.ch)

## Männerforum Männertag

29. Oktober 2022

[www.maennerforum.ch](http://www.maennerforum.ch)

## JMEM Ehe-Weekend

«Wir zwei ein starkes Team»

17.-19. September 2021

[www.laendli.ch](http://www.laendli.ch)

auffordern, etwas wirklich Grosses zu tun.

5. Höre nicht auf die Kritiker; tue einfach deine Arbeit weiter, die getan werden muss.

6. Baue dir deine Zukunft auf hohem Niveau.

7. Um der Sicherheit willen, reise paarweise.

8. Geschwindigkeit ist nicht immer ein Vorteil. Die Schnecken waren ebenso an Bord wie die Geparde.

9. Wenn du gestresst bist, lass dich eine Weile treiben.

10. Denke daran, dass die Arche von Amateuren gebaut wurde; die Titanic aber von Profis!

**11. Mache dir keine Sorgen um den Sturm! Wenn du mit Gott unterwegs bist, wartet immer ein Regenbogen auf dich.**

## Nimm' Dir nur einen...!

Katholische Privatschule. Internat. Essensausgabe. Die Schüler stellen sich brav in einer Reihe an. Eine Schale voller Äpfel steht dort. Eine Nonne klebt einen Notizzettel auf die Schale: «Nimm dir nur einen. Gott schaut zu.» Noch weiter vorne wartet ein grosser Stapel Schokolade. Ein Schüler kritzelt dazu auf einen Zettel: «Nimm, so viel du willst. Gott überwacht die Äpfel.»

Antwort- / Bestell-Talon Ich bestelle/wünsche:

- Männer aktuell** – Info-Blatt des Männerforums, gratis, 4x/Jahr
- Fürposcht** – Input für Männer-Gruppen oder für die persönliche Themenvertiefung, erscheint 11x/Jahr, per E-Mail (CHF 25.- /Jahr)
- Bitte schickt mir ..... **Flyer vom Männertag** vom 13. November 2021

Oder online unter [www.maennerforum.ch](http://www.maennerforum.ch)

Vorname / Name:

Strasse / Nr.:

PLZ / Ort:

Tel.:



**MÄNNERFORUM**  
wach miteinander unterwegs

E-Mail:

Datum/Unterschrift:

MÄNNER aktuell 09 | 2021

4